

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2021.01.04.

Kedd
2021.01.05.

Szerda
2021.01.06.

Csütörtök
2021.01.07.

Péntek
2021.01.08.

Tízórai

-Tej 1,5%-os
-Sajtos pogácsa (G, L, T, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:308,0, ZS:11,1, T:0,0, F:14,5,
CH:34,2, C:0,0

-Kakaó (L)
-Teavaj (L)
-Tönkölyös kenyér (G)
-Paradicsom

E:156,0, ZS:5,1, T:0,0, F:5,2, CH:20,0,
C:0,0

-Gyümölcs tea
-Csemege szalámi (O)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:122,0, ZS:1,7, T:0,0, F:4,1, CH:20,4,
C:0,0

-Karamellás tej
-Kuglóf (G, L, T, O)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:311,0, ZS:6,0, T:0,0, F:10,0, CH:51,9,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Delma margarin
-Zsemle, vizes (1db 54g) (G)

E:137,0, ZS:2,9, T:0,0, F:4,4, CH:17,5,
C:0,0

Ebéd

-Burgonyagombóc leves (G, T)
-Székelykáposzta (G)
-Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:867,0, ZS:39,4, T:0,7, F:33,2,
CH:87,5, C:7,8

-Csontleves (G, T, L, Z)
-Milánói makaróni (G, T, L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 053,0, ZS:45,5, T:0,1, F:40,6,
CH:112,3, C:3,7

-Kertész leves (G, T, Z)
-Búbos szelet (L, G, T)
-Petrezselymes burgonya
-Meggymártás (G)

E:1 089,0, ZS:36,5, T:0,0, F:45,8,
CH:137,2, C:1,7

-Piroslevű tészta leves (G, T)
-Rakott karfiol (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:859,0, ZS:48,5, T:0,0, F:32,6,
CH:64,2, C:2,1

-Lencseleves (L, G, M)
-Almás linzer (G, T, L)
-Meggyes linzer (G, T, L)
-Banán
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 526,0, ZS:28,2, T:0,0, F:43,1,
CH:238,5, C:10,1

Uzsonna

-Vajkrém (L)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:166,0, ZS:5,8, T:0,0, F:3,9, CH:15,3,
C:0,3

-Nápolyi (L, T)
-Alma

E:119,0, ZS:4,1, T:0,0, F:1,5, CH:11,8,
C:0,0

-Joghurt, gyümölcsös (L)
-Korpás kifli (G, O)

E:316,0, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8,
C:16,4

-Mogyorókrém (L, F, O)
-Sárgarépa
-Tönkölyös kenyér (G)

E:140,0, ZS:3,5, T:0,0, F:4,0, CH:21,2,
C:0,0

-Virslis
-Mustár (M)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:321,0, ZS:21,5, T:0,0, F:12,7,
CH:14,9, C:0,4

Összesen

E:1 341,0, ZS:56,3, T:0,7, F:51,6,
CH:137,0, C:8,1

E:1 328,0, ZS:54,7, T:0,1, F:47,3,
CH:144,0, C:3,7

E:1 527,0, ZS:42,6, T:0,0, F:61,8,
CH:212,4, C:18,1

E:1 310,0, ZS:58,0, T:0,0, F:46,5,
CH:137,3, C:2,1

E:1 984,0, ZS:52,6, T:0,0, F:60,2,
CH:271,0, C:10,5

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2021.01.11.

Kedd
2021.01.12.

Szerda
2021.01.13.

Csütörtök
2021.01.14.

Péntek
2021.01.15.

Tízórai

-Tejberizs
-Kakaó öntet (L, F)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:229,0, ZS:2,3, T:0,0, F:7,3, CH:42,8,
C:3,5

-Tejes kávé (G)
-Briós (G, L, T)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:201,0, ZS:3,5, T:0,0, F:7,2, CH:32,8,
C:0,0

-Gyümölcs tea
-Gépsonka
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:131,0, ZS:2,5, T:0,0, F:4,6, CH:20,4,
C:0,0

-Tej 1,5%-os
-Vasi sajtkrém (L)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:139,0, ZS:4,1, T:0,0, F:5,6, CH:17,6,
C:0,0

-Rostos őszibaracklé
-Kenőmájas (L, O)
-Paradicsom
-Tönkölyös kenyér (G)

E:104,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:14,5,
C:1,3

Ebéd

-Spárga leves (G, T)
-Halfilé párizsiasan (H, G, T)
-Burgonyapüré
-Tönkölyös kenyér (G)

E:900,0, ZS:31,8, T:0,9, F:42,5,
CH:106,3, C:1,5

-Scsí leves (G, L)
-Gránátos kocka (G, T)
-Banán
-Tönkölyös kenyér (G)

E:980,0, ZS:25,0, T:0,0, F:30,7,
CH:150,3, C:1,4

-Lebbensleves (G, T)
-Rántott sertésszelet (G, T)
-Zöldborsófőzelék (G)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:829,0, ZS:24,3, T:0,0, F:43,4,
CH:96,3, C:1,8

-Sütőtök krémleves (L, G, T)
-Pírított sertésmáj
-Pírított tarhonya (G, T)
-Céklasaláta
-Tönkölyös kenyér (G)

E:920,0, ZS:26,9, T:0,6, F:37,9,
CH:124,7, C:1,2

-Zöldségleves (G, T, Z)
-Rizses hús
-Alma kompót
-Tönkölyös kenyér (G)

E:963,0, ZS:37,9, T:0,0, F:34,0,
CH:109,5, C:0,5

Uzsonna

-Teavaj (L)
-Sütőtök
-Tönkölyös kenyér (G)

E:168,0, ZS:4,5, T:0,0, F:4,2, CH:24,7,
C:0,0

-Párizsi felvágott (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:100,0, ZS:1,9, T:0,0, F:3,9, CH:14,6,
C:0,0

-Körített túró (L)
-Zöldpaprika
-Tönkölyös kenyér (G)

E:109,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,8, CH:15,1,
C:0,5

-Gabonás keksz (G, L, T, F, O)
-Alma

E:146,0, ZS:4,4, T:1,9, F:2,2, CH:17,1,
C:5,4

-Méz
-Dió (D)
-Tönkölyös kenyér (G)

E:170,0, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8,
C:0,8

Összesen

E:1 297,0, ZS:38,6, T:0,9, F:54,0,
CH:173,8, C:5,0

E:1 281,0, ZS:30,4, T:0,0, F:41,8,
CH:197,6, C:1,4

E:1 070,0, ZS:29,1, T:0,0, F:52,8,
CH:131,8, C:2,3

E:1 205,0, ZS:35,4, T:2,6, F:45,7,
CH:159,4, C:6,6

E:1 238,0, ZS:46,1, T:0,0, F:43,6,
CH:145,7, C:2,6

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek